



今日の給食



9月11日(金)



今日のこんだて

- 夏野菜のカレー
- フルーツ盛合せ
- 麦ごはん

● 牛乳

カレーのスパイス



カレーは、もともとインドで生まれた料理で、さまざまなスパイスを組み合わせで作られたのが始まりです。16世紀ごろにヨーロッパへ伝わり、明治時代には日本に伝わって、今では日本の家庭料理として親しまれています。

カレーに使われるスパイスには、ターメリック（うこん）、クミン、コリアンダー、シナモン、しょうが、にんにくなど、たくさんの種類があります。

ターメリックに含まれる「クルクミン」は、体の調子をととのえ、元気をサポートしてくれます。また、スパイスには、食欲を増進させたり、体を温めたりする効果もあります。

いろいろな食材とスパイスを組み合わせることで、栄養たっぷりおいしいカレーになります。

かぼちゃの甘さと
ほくほく食感が
カレーによく合うね！

